

吃一碗方便面32天才能解毒?

专业人士:食品添加剂≠非法添加物

前不久,上海市疾病预防控制中心通过微信公众号“上海疾控”发布了一篇《打破对方便面添加剂的偏见》,指出“方便面有一定的营养价值”“方便面中的食品添加剂自有用处且安全可食”。有粉丝向上海辟谣平台提问:能相信吗?

事实上,经常有粉丝询问食品添加剂的安全性,因为社交平台有不少自媒体围绕食品添加剂做文章,动辄给出“××食品含有添加剂,所以不安全”的结论。到底该如何看待食品添加剂?

食品添加剂≠非法添加物

“这七种食物的添加剂竟如此之多”“一个面包竟然多达几十种添加剂”“超市牛奶是添加剂的重灾区”……在短视频平台,以“添加剂”为关键词搜索,可以得到大量耸人听闻的内容,虽然主角不同,但主题一致:相关食品因为含有添加剂,所以不安全、不能吃。

这是真的吗?

“上海疾控”等权威机构和专业人士为方便面发声,正是希望公众能正确看待食品添加剂。

相关文章指出,网传“方便面都是食品添加剂,一碗方便面需要32天才能解毒”“方便面中的食品添加剂是有毒的,吃多了对身体不好”等流言都不靠谱,它们大多源自公众对食品添加剂的恐惧。

可是,方便面中的食品添加剂与很多人想的不一樣:方便面的面饼和蔬菜包经过脱水处理后,无须使用防腐剂;其他的食品添加剂也各有作用,包括改善口感、改善汤底颜色等。总之,在正规渠道购买正规品牌的方便面,食品安全是有保障的。至于不能吃方便面,不是因为含有食品添加剂,而是因为它属于高油高脂高盐食品,有营养,但营养不全面,过多食用会引发其他健康问题。

“营养不全面”与“不安全”“有毒”显然是完全不同的概念。但在网帖和短视频中,很多自媒体动辄给出“含有食品添加剂就有毒”的结论。

对此,权威机构与专业人士反复提醒,无须“谈食品添加剂色变”,“食品添加剂≠非法添加物”。

上海辟谣平台溯源发现,很多消费者担心食品添加剂,与早些年“三聚氰胺奶粉”“瘦肉精猪肉”“苏丹红鸡蛋”等食品安全事件有关;近段时间,“假鸡蛋”“假面粉”等视频,又加深了公众对食品添加剂的怀疑。

然而,三聚氰胺、“瘦肉精”、苏丹红都不允许添加进食品,是典型的非法添加物;“假鸡蛋”“假面粉”等视频,则是自媒体为了博眼球、骗流量的操作,将正常的生产过程与所谓“实验”剪辑嫁接在一起,弄虚作假、危言耸听。可见,以上食品安全话题与食品添加剂没有关系。

事实上,《食品安全国家标准—食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)不仅明确了可用食品添加剂种类,而且对它们的最大使用量、最大残留量等都有明确规定。按照标准合理使用食品添加剂,相关食品是安全

的。

食品添加剂累计起来会中毒吗?

也有网民问,单一食品中的食品添加剂符合标准,但长期食用多种含有食品添加剂的食物,里面的食品添加剂累计起来,是不是就有风险了呢?这也恰恰是自媒体偏爱的话题,往往将不同食品的添加剂罗列出来,然后得到“长期大量食用会中毒”的结论。

这也是错误的。

民非组织、科研机构科信食品与健康信息交流中心主任钟凯指出,“长期大量”是外行话,相关机构在评估食品添加剂的安全性时,会充分考虑“终生、每天、大量摄入”的极端情况,因此网传所谓“长期大量摄入有害健康”的情况几乎不可能出现。而且,国家标准在规定食品添加剂的使用范围、使用量时也是“算总账”,已经将公众所担心的“叠加效应”涵盖在内。

某食品企业品控专家柳晓惠一直与各种食品生产企业和国家标准打交道,觉得外界对食品添加剂有很大的误解,“食品添加剂是食品工业重要组成部分,古往今来、国内国外,都认可食品添加剂的作用。”

她讲了一个几乎所有食品安全专家都会使用的食品添加剂案例:卤水点豆腐。如果没有“卤水”这一食品添加剂,就不可能有豆腐这一产品。然而,卤水的成分包括氯化镁、硫酸钙、氯化钙、氯化钠等,是人工合成添加剂。可是,正常生产的豆腐不都是安全的吗?并没有人因为豆腐使用了卤水而拒绝它。

在柳晓惠看来,“坏”的不是食品添加剂,而是超范围和超限量使用食品添加剂的不法商家,“消费者不能因此冤枉食品添加剂,被所谓的‘科技与狠活’所误导。”

国外不允许用的添加剂,国内在使用?

在互联网所谓“科普博主”的言论中,“中国的食品添加剂管理比国外松”“国外不允许食用的添加剂,国内却在使用”等是常见的结论,有时还会使用多种产品的照片以及国内外标准资料。

中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长孙宝国通过公开演讲的方式,驳斥以上言论。

孙宝国指出,国际上已经批准了1.5万多种食品添加剂,但我国标准允许使用的只有2300多种食品添加剂,远少于发达国家允许使用的数量。

要知道,我国对允许进入使用名录的添加剂非常谨慎,只有在某种食品添加剂经国际上两个以上发达国家已经使用了一段时间后,相关部门才会启动我国的食品添加剂风险评估程序,通过评估后再进入允许使用名录。

需要注意的是,虽然国际公认的食品添加剂有1.5万余种,但各国允许使用的食品添加剂的品种和限量有差异,每一个国家的食品都要符合本国的规定。因此,仅从种类有差异就得出“管理严格程度不一”的结论并不严谨。

此外,部分消费者觉得国内食品添加剂用得比较多,依据是食品的配料表中标注了很多食品添加剂。这也是误解。

孙宝国指出,不同国家和地区对产品包装的要求不一样。我国明确要求预包装食品须明示原料,但国外部分国家和地区不要求标注食品添加剂,从而让部分消费者误以为有些产品在国内使用了食品添加剂而国外没有食品添加剂。

“0添加”“0防腐剂”更安全?

针对公众对食品添加剂的担忧,目前市场上出现了部分打出“0添加”“0防腐剂”的

食品。

复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光认为,这种宣传不值得推广,“这是将食品添加剂与食品安全对立起来,利用消费者对食品添加剂误解来营销,反而会强化‘食品添加剂有害’的错误认知,不利于食品行业的良性发展。”

那么,有什么方式能帮助公众更好地选择食品呢?

柳晓惠觉得,“清洁标签”或许更科学,“‘清洁标签’不是某种标准,而是一种生产理念——不排斥使用食品添加剂,但遵循‘非必要不添加’的原则。”在欧美地区,“清洁标签”已经有10多年的发展,被越来越多的消费者和生产企业所认可,强调合理地使用食品添加剂,研发“少添加”的生产方式。

目前,国内推出“清洁标签”产品的企业同样日渐增多,包括柳晓惠所在的企业就根据国家标准制定了企业内部的“清洁标签”标准,应用在选品和销售中,“在我们销售的饮品中,如果带有‘清洁标签’,意味着该产品没有使用人工色素、人工香精、防腐剂、增稠剂、合成甜味剂和乳化剂。”

从生产的角度看,很多产品通过对应的工艺,确实有机会实现“无添加”。比如,罐类食品使用高温杀菌工艺,能减少防腐剂使用。再比如,在市场上销售的彩色馒头中,既可以使用食品着色剂,也可以根据“清洁标签”的理念来优化配方,用南瓜粉、菠菜汁等天然色素着色,实现“非必要不添加”。

但是,也有些食品必须使用食品添加剂。同样以饮料为例,碳酸饮料中的二氧化碳不仅能保证产品口感,也能发挥防腐作用。所以,“清洁标签”不同于“0添加”“0防腐剂”,而是倡导合理使用食品添加剂。

“妖魔化食品添加剂”怎么破?

不论是食品安全专家还是从业者,都发现破除“妖魔化食品添加剂”的难度不小——往往刚刚澄清,又有自媒体编造了新谣言误导公众。还有不少自媒体用“营养师”“食品安全倡导者”等无法验证的身份或头衔发布不准确言论,部分网友未加辨别,信以为真。

“公众对食品安全有一些负面记忆和负面情绪,对科普容易激发抵触心理,你跟他讲食品添加剂不是那么坏,他有抵触。”中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石直言,破除固化思维不容易,有必要提供高质量的食品安全科普材料和方式,把食品安全方面的“科学共识”向“社会共识”转化。

对此,保障知情权很重要。有粉丝给上海辟谣平台留言:“担心的不是使用食品添加剂,而是滥用食品添加剂或非法添加,希望能明明白白消费。”

“这个问题应当由权威机构和相关企业共同努力,为消费者提供看得到的服务。”消费者鞠女士是现制茶饮爱好者,注意到最近有现制茶饮品牌公开了所有在售产品的配方原料、原料溯源情况和营养成分报告。线上点单时,消费者可以直接查看某款茶饮用了哪些原料、是否含有添加剂等信息。

她很赞成这一做法,“经常能看到‘奶茶添加剂多’‘没营养’等说法,现在企业公布配方和检测报告,既能让消费者在选购时参考,也意味着公众和监管部门监督时有据可查,这是保障消费者知情权的举措,应当提倡。”

柳晓惠也认为,有必要多形式、多渠道地帮助消费者认识、读懂和理解食品添加剂。在推出“清洁标签”时,她所在的企业还上线了一款微信小程序“查查添加剂”,消费者拍摄食品配料表后,小程序自动识别配料表中有哪些成分是食品添加剂、具有何种作用等。从后台数据看,消费者“拍一拍”的热情不低,“说明市场对‘明明白白消费’的需求很大,企业能做的还有很多。”

□环球网

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。



掌上达州